الطَّعامُ والأَغْذِيةُ

كِتابُ الأَنشِطة

الطَّعامُ والأَغْذِيةُ

كِتابُ الأَنشِطة

أوّلًا: في المُفْرَدات والتَّعابير

١- بِالِاسْتِنادِ إلى الكِتابِ، اذْكُرِ الأَطْعِمَةَ الّتي يَحْتاجُ إليها الجِسْمُ وتَتَوافَرُ فيها المَوادُّ التّاليةُ.

الكالسيومُ: ______

النُّحاسُ: ______

الفيتامينُ د: ______

الحَديدُ: ______

الكيماويّاتُ: ______

النَّشَويّاتُ أو الكَرْبوهيدراتُ: ______

٢- فَسِّرْ ما يُسَمّى «سِلْسِلةً غِذائيّةً» من خِلالِ التَّرْكيزِ على أَهَمِّيّةِ النَّباتاتِ.

______

______

______

______

٣- اِمْلَأْ الفَراغَ بِفِعْلٍ مِنَ الأَفْعالِ الخَمْسةِ.

- ما زالَ الكَثيرُ مِنَ المُزارِعينَ ______ الوَسائلَ القَديمةَ في زِراعاتِهِم.
- السَّيِّدَتانِ اللّتانِ ______ الجُبْنَ ______ خَميرةً مُجَبِّنَةً إلى اللَّبَنِ.
- عِندَما ______ الكَثيرَ مِنَ الدُّهونِ ______ بَدينةً.
- حينَ ______ الطَّعامَ جَيِّدًا لا تَشْعُرونَ بِعُسْرِ الهَضْمِ.

٤- اِحْذِفِ النّونَ حيثُ يَجِبُ حَذْفُها منَ الأَفْعالِ الخَمْسةِ في الجُمَلِ التّاليةِ.

- في المُسْتَشْفى أَطِبّاءُ يُعايِنونَ المَرْضى ولا يُهْمِلونَ واجِبَهُم.
- تُغادِرينَ المُسْتَشْفى ولَن تَعودينَ قَبْلَ الصَّباحِ.
- المُسْعِفانِ اللّذانِ يَعْمَلانِ في الحالاتِ الطّارِئَةِ لَم يَظْهَرانِ مُنذُ الأَمْسِ.
- لا تَدْخُلونَ غُرْفَةَ العَمَليّاتِ دونَ لِباسٍ خاصٍّ.

ثانيًا: في الفَهْم

١- بِالِاسْتِنادِ إلى الصَّفْحةِ ٧، ما هي أَوْجُهُ الشَّبَهِ وأَوْجُهُ الِاخْتِلافِ بينَ الرَّسْمِ التَّخْطيطِيِّ لِسُكّانِ العالَمِ الغَرْبيِّ والرَّسْمِ التَّخْطيطِيِّ في النِّظامِ الغِذائيِّ السَّليمِ؟

أَوْجُهُ الشَّبَهِ	أَوْجُهُ الِاخْتِلافِ

٢- بِحَسَبِ الرَّسْمِ التَّخْطيطِيِّ لِسُكّانِ العالَمِ الغَرْبِيِّ وَالرَّسْمِ التَّخْطيطِيِّ في النِّظامِ الغِذائيِّ السَّليم، ما هي المَشاكِلُ الصِّحّيّةُ الّتي يُمْكِنُ أن يَتَسَبَّبَ بها غيابُ التَّوازُنِ في كَمِّيّاتِ المَوادِّ الغِذائيّةِ الّتي يَتِمُّ تناوُلُها؟

____

____

____

____

____

____

ثالِثًا: في التَّعْبير الشَّفَهيّ

١- بِالِاسْتِنادِ إلى الصُّوَرِ الوارِدةِ في الكِتابِ، تَحَدَّثْ عن بَعْضِ الوَسائلِ والأَساليبِ الحَديثةِ لإِنْتاجِ المَزيدِ منَ المَحاصيلِ، وعن صِناعةِ الأَغْذيةِ والِاتِّجارِ بها.

رابِعًا: في التَّعْبير الكِتابيّ

١- أُكْتُبْ فِقْرةً تُقارِنُ فيها بينَ شَخْصَيْنِ، الأَوَّلُ يَتْبَعُ نِظامًا غذائيًّا مُتوازِنًا ويُمارِسُ أَحَدَ أَنْواعِ الرِّياضةِ، والثّاني لا يَتَوَقَّفُ عن تَناوُلِ الأَطْعِمةِ والمَشْروباتِ بِشَراهةٍ ولا يَقومُ بِأَيِّ نَشاطٍ جَسَديٍّ مُنْتَظِمٍ.

____

مَكتبَة لبْنان نَاشِرُون ش. م. ل
زقاق البلاط - ص. ب: ١١-٩٢٣٢
بَيروت - لبْنان
وُكَلاء وَمُوَزِّعون في جَميع أنحَاء العَالَم
© الحُقوق الكَامِلة مَحفوظة
لِمَكتبة لبْنان نَاشِرُون ش. م. ل
طبعَة ٢٠١٦
رقم الكتاب 01C195024
طُبعَ في لبْنَان

01C3434